Меня преследует бывший муж»

Рубрика: Ликбез

Содержание

Как быть, если преследует бывший муж? Каждую отдельную ситуацию следует разбирать индивидуально, в таком вопросе может быть много подводных камней. Особенно осторожно действовать нужно, если в вопросе замешаны интересы общих детей.

Для начала вы можете просто поговорить с ним, объяснить, что ваши отношения пришли к логическому завершению, чувств к нему у вас больше нет и больше ничего между вами быть не может.

Бывает, парень начинает шантажировать тем, что сделает с собой нечто ужасное, но поддаваться на такие провокации не стоит. Как показали исследования, мужское население на такой шаг решается крайне редко.

Если после беседы “по душам” особо ничего не изменилось – тогда просто прекратите всяческое общение с бывшим мужем. Вы можете не отвечать на его звонки, не открывать дверь, если он придет к вам. Бывшие могут проявлять хитрость и звонить с других номеров телефона, в таком случае просто придумайте подходящий повод, чтобы прекратить разговор.

Куда обращаться за помощью, если преследует бывший парень

- в первую очередь помочь может профессиональный психолог;
- женские центры помощи женщинам, подвергшимся насилию;
- полиция;
- прокуратура.

Обстоятельства могут быть самыми разными, мужчина никак не может смириться с потерей любимой, и его трепетные чувства перерастают в гнев, в нем пробуждается собственник, он умоляет вас вернуться, просит и даже требует, при этом начинает угрожать расправой. Помните, что вы всегда должны знать, как защитить себя от угроз.

> Уговорить такого человека практически невозможно, он считает, что развод или просто разрыв – это исключительно формальность, и вы все так же остаетесь его женой или просто девушкой.

Начинает назревать серьезная проблема, и решать ее необходимо незамедлительно. Такие люди начинают постоянно названивать, приходить без предупреждения, преследовать и т.д. Вполне вероятно, что у парня могут начаться психологические проблемы из-за сложившейся ситуации, и в данном вопросе помочь может только настоящий специалист.

Когда инициатором разрыва стала девушка, то мужчина, чтобы усмирить свое ущемленное самолюбие, начинает на ней отыгрываться. Целью такого поведения является желание попортить вашу нервную систему. И тут начинают сыпаться угрозы, и не только в ваш адрес, шантаж расправы с вашими родственниками и хорошими знакомыми, бывает, что доходит и до рукоприкладства.

Специалисты сходятся во мнениях, что в таких случаях целесообразнее попытаться поговорить с таким человеком “по душам”, расставить все точки над «i», при этом сделав акцент на том, что ваши отношения давно окончены.

Стоит намекнуть и на его вину в произошедшем разрыве и дать понять, что жизнь на этом не окончена, у него будут новые и вполне крепкие отношения, но уже с другой девушкой.

Если положительных результатов после разговора вы не достигли, переходите на более жесткие меры, можно пригрозить, намекнув, что, если молодой человек не отстанет от вас, у него появятся большие проблемы. Особого восторга ваше появление с разбирательствами на работе у парня не вызовет. Можете заявить, что донесете до его руководства о случае преследования и о вашем намерении подать заявление в полицию.

Советуем прочитать: Страховые споры по ОСАГО - виды, примеры, решения, категории

Наказание за преследование

С точки зрения закона такое поведение наказуемо. Мужчина посягает на вашу личную жизнь и свободу передвижения. При нарушении установленных норм законом предусмотрено наказание, оговоренное в Уголовном кодексе. Если ситуация станет неподконтрольной, вы смело можете подать иск в суд.

Отдельная часть мужского населения переживает разрыв достаточно тяжело, считая при этом, что женщина нанесла им личное оскорбление. Отвергнувшие их женщины попадают под ярость агрессора и вынуждены защищаться. Для начала здраво оцените ситуацию, желает ли мужчина реально причинить вам вред или это банальная попытка вернуть вас.

В целях безопасности лучше реже выходить на улицу до окончательного разрешения сложившейся проблемы. Самой страшной считается угроза для жизни человека, самостоятельно принимать какие-то шаги в данном случае не стоит. Вы должны написать заявление в полицию.

В соответствии со статьей Уголовного кодекса под № 119 (угроза убийством), предусмотрено наказание в виде лишения свободы до двух лет. Самым проблематичным в данном вопросе является предоставление доказательств. В этом случае вам необходимо собирать любые улики против вашего бывшего.

Это могут быть записи телефонных переговоров, свидетельства соседей и родственников и даже ваших детей (только, если им исполнилось 10 лет). Вы даже имеете право подать на бывшего супруга иск и выиграть суд, где дети будут свидетельствовать под присмотром психолога.

Если вы уже собрали определенное количество доказательств – идите с ними в полицию, стражи закона обязаны принять меры после написания вами заявления по данному факту.

Также вы имеете право составить иск в прокуратуру. В шапке такого заявления вы должны сделать пометку «копия – отдел полиции».

В иске вы указываете свои полные данные и того человека, который вас преследует (дату рождения, место работы, должность). В произвольной форме излагаете все обстоятельства вашей проблемы. В конце вы обращаетесь с просьбой защитить ваши права, ссылаясь при этом на Конституцию.

Защита от преследования

Вопросы	Действия
Можно ли доказать факт преследования?	В нашей стране это сделать довольно непросто, но вполне реально.
Доказательства	Запишите телефонные разговоры, в которых четко слышны угрозы в ваш адрес. Можно поставить видеонаблюдение и делать записи, в которых видно домогательство к вам, а возможно, и рукоприкладство.
Свидетели	Если часто в вашем доме стали происходить скандалы, ближайшие соседи в курсе ваших неприятностей. Попросите их помочь вам избавиться от навязчивого преследования.
Кто может помочь?	· Если ситуация вышла за рамки дозволенного, вы можете обратиться за помощью в Женский центр. Опытные специалисты помогут вам психологически и посоветуют по пунктам, как поступать далее. · Обратитесь к психологу. Если есть возможность, попытайтесь уговорить посетить специалиста вашего бывшего супруга или парня.· Пишите заявление в правоохранительные органы.

Будьте спокойны, вопрос «что делать, если тебя преследуют» вполне решаемый. Паниковать и впадать в крайности не стоит. Трезво оцените обстановку и не позволяйте запугивать себя. Ждать произвольного разрешения ситуации неправильно – действуйте!

Закон на вашей стороне и права ваши им строго защищаются. Психологически противостоять такому натиску тяжело, но у вас все получится. Помните, только вы вольны решать, с кем вам идти в дальнейшем по жизни, а кого оставить в прошлом.

Что такое сталкинг?

По своей сути сталкинг состоит из неоднократных попыток получить контроль над кем-то или терроризирование его. Он может включать частые телефонные звонки, письма или контакты в интернете.

Советуем прочитать: Договор купли-продажи автомобиля (ДКП авто) в Москве, заказать по низкой цене

В своих более экстремальных проявлениях выражается в:

- неоднократных посещениях дома жертвы;
- угрозах в адрес человека;
- причинении вреда домашним животным;
- краже имущества;
- вмешательстве в отношения человека с друзьями, семьей или коллегами.

Сталкеры могут чередовать бытовое насилие и сам сталкинг, например, это может быть бывший муж угрожающий расправой.

Каждое государство устанавливает свои собственные правовые критерии для определения сталкинга. Закон, как правило, требуют многочисленных нежелательных контактов и указывает необходимым критерием то, чтобы жертва опасалась за свою безопасность.

Например, сотрудник, который ежедневно приходит к человеку в офис, не будет преследовать его, а тайный поклонник, который посылает цветы один раз в неделю, не обязательно является сталкером. Повторяющиеся контакты поднимаются до уровня сталкинга, когда они предназначены для получения власти над человеком и вызывают эмоциональный ужас.

Почему люди преследуют друг друга?

Зачем бывший муж или сожитель преследует жертву? Сталкеры часто подчеркивают, что они “любят” своих жертв и иногда говорят, что они делают это, чтобы сохранить других в безопасности. Например, бывший парень который не дает спокойно жить, может сказать, что он так поступает, чтобы убедиться, что жена должным образом заботится о детях.

> Психологически — это желание контроля.

Что лежит в основе:

1. Сталкеры рассматривают своих жертв как собственность, которая по праву принадлежит им.
2. Сталкинговое поведение часто активизируется разрывом или новыми отношениями бывшего партнера.
3. Некоторые проблемы с психическим здоровьем могут привести к преследованию. Например, если парень психопат.
4. Люди с личностными проблемами, такими как пограничный диагноз личности, могут иметь проблемы с отпусканием отношений и иногда использовать манипуляционную тактику для контроля над людьми.

Не все сталкеры имеют психические заболевания. Подавляющее большинство из них — мужчины.

Что делать

Если бывший преследует и угрожает, не оправдывайте преследователя и не говорите себе, что вы слишком остро реагируете. Расскажите другу или члену семьи, что происходит, чтобы был свидетель событий. Если находитесь в непосредственной опасности, наберите 03.

Нет никакого вреда в чрезмерной реакции, но недостаточная реакция, в крайнем случае, может иметь фатальные последствия.

Что еще можно делать если бывший муж или парень угрожает, чтобы оставаться в безопасности:

- Часто меняйте свой распорядок дня, чтобы сталкеру было труднее вас найти.
- Проинструктируйте друзей, семью и работодателей не разглашать информацию о вас без вашего прямого разрешения.
- Ведите журнал каждого инцидента, чтобы были доказательства, что вас преследует сталкер, если понадобиться выдвинуть обвинения.

Документирует все

Сталкинг часто трудно доказать, поэтому действительно важно попытаться собрать доказательства, даже если это значить записывать то, что вы видели.

Если преследует бывший муж или парень нужно:

1. сохранить письма и/или подарки от него;
2. хранить скриншоты текстов или онлайн-оскорблений;
3. делать фотографии граффити или разрушенного имущества в том положении, в котором вы его нашли;
4. хранить все доказательства в безопасном месте (например, на USB-накопителе в доме друга).

Всякий раз когда происходит инцидент, связанный с преследованием или угрозами, обязательно запишите, что произошло, где именно, дату и время, а также имена любых свидетелей.

> Все эти доказательства будут важны для полицейского расследования и если дело дойдет до суда.

> Если преследует бывший мужчина, парень или сожитель лучше всего сообщить в полицию немедленно — в идеале не более чем через две недели после начала.

Если вас мучают в течение более чем двух недель, скорее всего, сталкер будет продолжать следить в течении 6-12 месяцев. Если это реальный психопат он может несколько лет преследовать бывшую девушку.

Расскажите полиции, что происходит, покажите им собранные вами доказательства и спросите, что можно сделать для повышения своей безопасности.

Найдите эмоциональную поддержку

Если тебя преследуют это может подорвать ваше эмоциональное состояние и лишить чувства безопасности. Нормально, что в подобных ситуациях, люди могут чувствовать себя очень испуганными, обеспокоенными, беспомощными, а затем ощущают вину и стыд за свою беспомощность.

Советуем прочитать: Налог с продажи недвижимости после 3 и 5 лет в собственности

Помните, что вы ни в чем не виноваты, независимо от подробностей конкретно вашей истории взаимоотношений со сталкером.

Избегайте контакта

Это основное правило, что делать если преследует мужчина или женщина:

- Эксперты говорят, что лучше всего не вести переговоры и не общаться с вашим преследователем. Он или она может расценить любую форму контакта в качестве награды.
- Рекомендует написать одно четкое сообщение о том, что вы не хотите их внимания или запрещаете выходить с вами на контакт.
- Лучше всего не говорить и не спорить с ними, а также воздерживаться от ответа на оскорбления или электронные письма.

Вместе с тем, нет никакого общего правила, стоит ли отвечать сталкеру.

Преследование в интернете

Если мужчина преследует женщину или девушка — парня, то строго рекомендуется максимально ужесточить параметры безопасности для всех социальных сетей и средств связи.

> Блокируйте своего бывшего во всех социальных сетях.

Также важно сделать скриншот страницы, которая доказывает, что вы пытаетесь остановить его от следования за вами.

Если преследует бывший муж, жена, парень или девушка обновите настройки конфиденциальности во всех своих аккаунтах во всех социальных сетях, где зарегистрированы.

Чтобы защитить себя от цифрового преследования, нужно убедиться, что вы контролируете все учетные записи в интернете.

Разрешите доступ “только друзьям » и избавьтесь от любых учетных записей в социальных сетях, которые не нужны. Это поможет справиться с бывшим, который преследует вас.

Отключите определение расположение во всех своих аккаунтах в социальных сетях и приложениях для телефонов. Ваше местоположение не обязательно должно фиксироваться в интернете, тем более что знание этой информации поможет бывшему партнеру найти и снова начать преследовать вас.

Что можно сделать еще:

1. Измените или удалите всю вашу личную информацию в социальных сетей, включая фотографию вашего профиля.
2. Удалите все типы информации, такие как место работы, статус отношений, места отдыха и т. д.
3. Блокируйте или не принимать никаких новых друзей в социальных сетях.

Ваш бывший муж или парень сталкер может создать несколько учетных записей, чтобы войти в контакт с вами, поэтому будьте очень осторожны с тем, кому вы позволяете добавлять в друзья.

Это Интересно:

1. Программа «Молодая семья» в 2024 году — как работает, условия получения и сколько денег можно получить
2. Образец претензионного письма в 2022 году
3. Смена налоговой инспекции в 2021 году — пошаговая инструкция
4. Как отменить запланированный ежегодный отпуск в связи с увольнением работника — Компания «АПИ»
5. Договор аренды квартиры — образец 2024 года.
6. Как избежать штрафа за превышение скорости в 2022 году?